



UNCISAL
Universidade Estadual de
Ciências da Saúde de Alagoas



Método
CTM3
Dra. Almira Alves

Manual **Envelhecimento Saudável**



2022



UNCISAL
Universidade Estadual de
Ciências da Saúde de Alagoas



Método
CTM3
Prof. Dra. Almira Alves

Manual sobre envelhecimento saudável

Autores

Thauan Narciso de L. Ferro

Dra. Almira Alves Santos

Dra. Ana Carolina R. G. Ferreira

Dra. Heloísa Helena M. Bandini



APRESENTAÇÃO

.....

Ultimamente o idoso tem vivido cada vez mais, devido aos hábitos saudáveis adquiridos no dia a dia.

Envelhecer com qualidade de vida depende de alguns fatores, como autonomia e independência por meio da segurança, proteção, lazer, boas condições de moradia, favorecendo assim, a inclusão do idoso socialmente.

Dessa forma, este manual educativo objetiva contribuir para a saúde da pessoa idosa orientando sobre a importância da atividade física para promoção da saúde.



DESENVOLVENDO UMA VIDA ATIVA E SAÚDÁVEL

.....

Uma boa qualidade de vida é o caminho para o envelhecimento ativo e saudável, entretanto temos que nos preparar durante toda a vida.





ATIVIDADE FÍSICA



Ao se exercitar a qualidade de vida melhora aos poucos, como também te mantém mais ativo e saudável para encarar o envelhecimento.



ATENÇÃO!

Antes de iniciar qualquer atividade física é importante procurar orientação médica e realizar atividade física com orientação profissional



BENEFÍCIOS DA ATIVIDADE FÍSICA

.....

- Deixa a musculatura mais saudável;
- Melhora os movimentos;
- Diminui do risco de queda;
- Melhora da postura, sono e autonomia;
- Previne e controla a hipertensão e a diabetes.



QUAL ATIVIDADE FÍSICA O IDOSO PODE FAZER?

O ideal é que pratique a atividade física que seja do seu agrado, que dê satisfação e que possa ser incluída em sua rotina diária.

Dicas!

- Caminhada;
- Corrida;
- Natação;
- Hidroginástica;
- Pilates;
- Danças;
- Musculação.



HÁBITOS PARA O ENVELHECIMENTO SAUDÁVEL

.....

Realizar atividades que estimulem o cérebro é importante em qualquer fase da vida, através delas somos capazes de compreender e enfrentar situações do nosso dia a dia.



Com o processo de envelhecimento o cérebro sofre perdas, por isso é importante realizar atividades que possam contribuir para a conservação da memória, fortalecimento das habilidades e, sobretudo, manter o idoso ativo.



HÁBITOS PARA O ENVELHECIMENTO SAUDÁVEL

.....

DICAS!



Escute música



Leia livros,
revistas, jornais...



Jogue quebra-cabeça,
palavras cruzadas etc



Faça trabalhos manuais



Resgate habilidades
antigas



HÁBITOS PARA O ENVELHECIMENTO SAUDÁVEL

.....



DICAS!



Melhore sua participação social através de reuniões e encontros;

Mantenha alimentação saudável.





ALIMENTAÇÃO E ATIVIDADE FÍSICA

Ter uma alimentação regrada é uma aliada da atividade física para manter uma vida saudável.

O cuidado com a alimentação é importante para a manutenção da saúde e a prevenção de doenças.

VOCÊ SABIA?

O Nutricionista é o profissional ideal para realizar seu plano alimentar!





ALIMENTAÇÃO E ATIVIDADE FÍSICA



Melhora de hábitos para uma alimentação adequada e saudável:

- Realize no mínimo três refeições diárias (café da manhã, almoço, e jantar) e, quando necessite, lanches saudáveis no intervalo das refeições.



- Dê preferências a alimentos naturais;



- Inclua frutas, legumes e verduras em todas as refeições ao longo do dia;





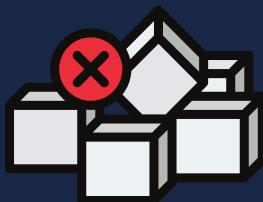
ALIMENTAÇÃO E ATIVIDADE FÍSICA



- Beba água mesmo sem sentir sede, de preferência no intervalo das refeições;



- Evite bebidas açucaradas (refrigerantes, sucos industrializados), bolos, biscoitos recheados, doces, sobremesas doces e outras guloseimas como regra de alimentação;



- Realize as refeições em companhia, sempre que possível.



LAZER E ATIVIDADE FÍSICA



Para a pessoa idosa, o lazer tem um papel fundamental para estimular a comunicação, o compartilhar de experiências, melhora da autoestima, contribuir para a diminuição de problemas psicológicos, estimular a comunicação.

DICA!

Sempre que possível planeje atividade de lazer para diminuir o tempo ocioso. Durante o lazer respire fundo e guarde memórias olfativas.



LAZER E ATIVIDADE FÍSICA

.....

Divirta-se



Desfrute dos
momentos



Alegre-se



LISTA DE HÁBITOS SAUDÁVEIS

.....

Seu dia a dia pode ser mais bem aproveitado com a presença de hábitos saudáveis, então:



Pratique atividade física regularmente;

Alimente-se bem e dê preferência a alimentos saudáveis;

Ouça música, cante, dance, divirta-se;

Mantenha sua fé nutrida;

Ponha uma atividade de lazer no mínimo uma vez ao mês;



LISTA DE HÁBITOS SAUDÁVEIS

.....

Seu dia a dia pode ser mais bem aproveitado com a presença de hábitos saudáveis, então:



Abandone vícios (tabagismo, alcoolismo);

Abandone atitudes sedentárias;

Visite regularmente o Geriatra;

Preserve amizades e sempre que possível faça novas amizades;

.....



REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

VERAS; CALDAS. Promovendo a saúde e a cidadania do idoso: o movimento da terceira idade. **Ciênc Saúde Coletiva** 2004.

RAMOS, L. R.; SANTOS, C. A.; ROSA, E. C. & MANZOCHI, L. H. Perfil dos idosos residentes na comunidade no Município de São Paulo, segundo o tipo de domicílio: O papel dos domicílios multigeracionais. In: A População Idosa e o Apoio Familiar. **Fundação SEADE, org.**, 1991.

BRASIL, Ministério Da Saúde, **Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. Envelhecimento e saúde da pessoa idosa**. Brasília: Ministério da Saúde. 2015.

ZUMIRA, Elisa. **Enfermagem Gerontológica: Atenção á Pessoa Idosa**. São Paulo: Editora SENAC São Paulo, 2007.

COSTA, M. F.; BARRETO, S. M; GIATTI L. Condições de saúde, capacidade funcional, uso de serviços de saúde e gastos com medicamentos da população idosa brasileira: um estudo descritivo baseado na Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios. **Caderno de Saúde Publica**, 2003.



SOBRE OS AUTORES

Thauan Narciso de Lima Ferro

Mestrando da Universidade Estadual de Ciências da Saúde de Alagoas - UNCISAL

Almira Alves Santos

Professora titular da Universidade Estadual de Ciências da Saúde de Alagoas -UNCISAL

Ana Carolina Rocha Gomes Ferreira

Professora adjunta da Universidade Estadual de Ciências da Saúde de Alagoas -UNCISAL

Dra. Heloísa Helena Motta Bandini

Professora titular da Universidade Estadual de Ciências da Saúde de Alagoas -UNCISAL

